

non-medical device – use for general wellness only

IMPORTANT: READ ALL WARNINGS & CAUTIONARY STATEMENTS TO REDUCE THE RISK OF INJURY WHEN USING THIS PRODUCT. PLEASE KEEP THE INSTRUCTIONS AND ADDITIONAL INFORMATION IN A SAFE PLACE. DO NOT LEND OUT OR GIVE THE PRODUCT TO A THIRD PARTY WITHOUT THESE INSTRUCTIONS.

The SPINEFITTER by SISSEL® is an innovative training device that combines relaxation and effective training. Usable in private or professionally guided individual or group training. The SPINEFITTER by SISSEL® is suitable for a variety of exercises thanks to its unique shape and is an ideal support for releasing tension and adhesions and improving spinal and joint mobility.

The SPINEFITTER by SISSEL® is designed for a maximum user weight of 150 kg (330 lbs).

Safety Instructions:

⚠ WARNING

- Risk of injury! Only use the product if you can ensure correct performance of the exercise recommendations described. Supervision by qualified personnel is recommended.
- Risk of injury! Only use the product in cases of extensive sensory perception disorders, unstable fractures, open wounds, acute injuries and movement disorders after prior consultation with a physician.
- STOP using if you feel any pain or dizziness.
- Exercise slow and steady. Avoid overly difficult exercises or high-risk experimentation.
- Keep the exercise area free of sharp and pointed edges (e. g. keys, scissors, pens, etc.). Do not exercise near stairways, balustrades, edges, etc..
- Use the product on a dry, clean, non-slip, solid surface only.
- Only exercise barefoot or wear socks with a rubberized bottom (anti-slip socks). Do not train with shoes and make sure you wear suitable sports clothing.
- Remove all objects from your body, clothing and pocket to avoid damages and injury.
- DO NOT use the product with more than one person at the same time.
- DO NOT insert fingers or other body parts into the openings of the training device.

- Regularly check the integrity of the product.
- DO NOT use the product if it is damaged.
- Keep the product away from radiators or other heat source (e.g. radiator, hotplate, open flame) and avoid direct sunlight.
- This product is not a toy, keep it out of reach of children.
- Never allow pets near the product.

⚠ CAUTION

- Before beginning your exercise program, please see a healthcare provider or physician for appropriate exercise advice and safety precautions.
- DO NOT store in extreme hot or cold environments – such as vehicles, outdoor sheds, etc.
- DO NOT bend the product. Only use and store flat and do not place any objects on it.

NOTICE

- Be sure to wear appropriate exercise clothing and footwear.
- To clean the product, wipe with a damp cloth. Then rub dry. If necessary, use suitable non-alcoholic wipe disinfectant and check instructions of disinfectant first.



Dispositivo no médico - uso exclusivo para el bienestar general

IMPORTANTE: LEA TODAS LAS ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES AL UTILIZAR ESTE PRODUCTO. GUARDE LAS INSTRUCCIONES Y LA INFORMACIÓN ADICIONAL EN UN LUGAR SEGURO. NO PRESTE NI ENTREGUE EL PRODUCTO A UN TERCERO SIN ESTAS INSTRUCCIONES.

El SPINEFITTER de SISSEL® es un dispositivo de entrenamiento innovador que combina la relajación y el entrenamiento eficaz. Se puede utilizar en entrenamientos individuales o en grupo guiados por profesionales. El SPINEFITTER by SISSEL® es adecuado para una gran variedad de ejercicios gracias a su forma única y es un soporte ideal para liberar tensiones y adherencias y mejorar la movilidad de la columna vertebral y las articulaciones.

El SPINEFITTER de SISSEL® está diseñado para un peso máximo de usuario de 150 kg (330 lbs).

Instrucciones de seguridad:

⚠ ADVERTENCIA

- ¡Riesgo de lesiones! Utilice el producto únicamente si puede garantizar la correcta realización de las recomendaciones de ejercicio descritas. Se recomienda la supervisión de personal cualificado.
- ¡Riesgo de lesiones! Utilice el producto únicamente en caso de trastornos extensos de la percepción sensorial, fracturas inestables, heridas abiertas, lesiones agudas y trastornos del movimiento tras consultar previamente a un médico.
- Deje de usarlo si siente algún dolor o mareo.
- Realice ejercicios lentos y constantes. Evita los ejercicios demasiado difíciles o la experimentación de alto riesgo.
- Mantenga la zona de ejercicio libre de bordes afilados y puntiagudos (por ejemplo, llaves, tijeras, bolígrafos, etc.). No haga ejercicio cerca de escaleras, balastradas, bordes, etc.
- Utilice el producto únicamente sobre una superficie sólida, seca, limpia y antideslizante.
- Ejercítase únicamente descalzo o utilice calcetines con fondo de goma (calcetines antideslizantes). No entrene con zapatos y asegúrate de llevar ropa deportiva adecuada.
- Retire todos los objetos de su cuerpo, ropa y bolsillo para evitar daños y lesiones.
- NO utilice el producto con más de una persona al mismo tiempo.



- NO introduzcas los dedos ni otras partes del cuerpo en las aberturas del dispositivo de entrenamiento.
- Compruebe regularmente la integridad del producto.
- NO utilice el producto si está dañado.
- Mantenga el producto alejado de radiadores u otras fuentes de calor (por ejemplo, radiador, placa de cocción, llama abierta) y evite la luz solar directa.
- Este producto no es un juguete, manténgalo fuera del alcance de los niños.
- No permita que los animales domésticos se acerquen al producto.

⚠ ATENCIÓN

- Antes de comenzar su programa de ejercicios, consulte a un profesional de la salud o a un médico para que le aconseje sobre los ejercicios adecuados y las precauciones de seguridad.
- NO almacenar en ambientes extremadamente calientes o fríos - como vehículos, cobertizos al aire libre, etc.
- NO doble el producto. Únicamente utilice y almacene en plano y no coloque ningún objeto sobre él.

AVISO

- Asegúrese de llevar ropa y calzado adecuados para hacer ejercicio.
- Para limpiar el producto, pase un paño húmedo. A continuación, frote en seco. Si es necesario, utilice un desinfectante no alcohólico adecuado y compruebe primero las instrucciones del desinfectante.

FR

INSTRUCTIONS SPINEFITTER by SISSEL®

dispositif non-médical - à utiliser uniquement pour le bien-être général

IMPORTANT : LISEZ TOUS LES AVERTISSEMENTS ET MISES EN GARDE AFIN DE RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURE LORS DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT. VEUILLEZ CONSERVER LES INSTRUCTIONS ET LES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES DANS UN ENDROIT SÛR. NE PAS PRÊTER OU DONNER LE PRODUIT À UN TIERS SANS CES INSTRUCTIONS.

Le SPINEFITTER de SISSEL® est un appareil d'entraînement innovant qui combine relaxation et entraînement efficace. Il peut être utilisé dans le cadre d'un entraînement individuel ou en groupe, guidé par un professionnel. Grâce à sa forme unique, le SPINEFITTER by SISSEL® convient à de nombreux exercices et constitue un support idéal pour libérer les tensions et les adhérences et améliorer la mobilité de la colonne vertébrale et des articulations.

Le SPINEFITTER de SISSEL® est conçu pour un poids maximal de l'utilisateur de 150 kg (330 lbs).

Instructions de sécurité:

⚠ AVERTISSEMENT

- Risque de blessure ! N'utilisez le produit que si vous pouvez garantir l'exécution correcte des recommandations d'exercices décrites. La supervision d'un personnel qualifié est recommandée.
- Risque de blessure ! N'utilisez le produit qu'en cas de troubles importants de la perception sensorielle, de fractures instables, de plaies ouvertes, de blessures aiguës et de troubles du mouvement, après consultation préalable d'un médecin.
- Cessez d'utiliser le produit si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements.
- Faites de l'exercice lentement et régulièrement. Évitez les exercices trop difficiles ou les expériences à haut risque.
- Veillez à ce que la zone d'exercice soit exempte d'objets pointus et tranchants (clés, ciseaux, stylos, etc.). Ne vous exercez pas à proximité d'escaliers, de balustrades, de rebords, etc.
- Utilisez le produit uniquement sur une surface solide, sèche, propre et non glissante.
- Ne vous entraînez que pieds nus ou portez des chaussettes avec un fond caoutchouté (chaussettes antidérapantes). Ne vous

entraînez pas avec des chaussures et veillez à porter des vêtements de sport adaptés.

- Retirez tous les objets de votre corps, de vos vêtements et de vos poches pour éviter les dommages et les blessures.
- NE PAS utiliser le produit avec plus d'une personne en même temps.
- N'insérez PAS vos doigts ou d'autres parties du corps dans les ouvertures du dispositif d'entraînement.
- Vérifiez régulièrement l'intégrité du produit.
- NE PAS utiliser le produit s'il est endommagé.
- Gardez le produit à l'écart des radiateurs ou de toute autre source de chaleur (par exemple, radiateur, plaque chauffante, flamme nue) et évitez la lumière directe du soleil.
- Ce produit n'est pas un jouet, gardez-le hors de portée des enfants.
- Ne laissez jamais d'animaux domestiques à proximité du produit.

⚠ ATTENTION

- Avant de commencer votre programme d'exercices, veuillez consulter un prestataire de soins de santé ou un médecin pour obtenir des conseils appropriés sur les exercices et les précautions à prendre.
- NE PAS stocker dans des environnements extrêmement chauds ou froids - tels que des véhicules, des hangars extérieurs, etc.
- NE PAS plier le produit. N'utilisez et ne stockez le produit qu'à plat et ne posez aucun objet dessus.

AVIS

- Veillez à porter des vêtements et des chaussures d'exercice appropriés.
- Pour nettoyer le produit, essuyez-le avec un chiffon humide. Puis frottez pour sécher. Si nécessaire, utilisez un désinfectant non alcoolisé approprié pour lingettes et vérifiez d'abord les instructions du désinfectant.